

## 食品詳細

【出典：日本食品標準成分表（八訂）増補2023年】

食品番号：10056 食品群名/食品名：魚介類/&lt;魚類&gt;/（いわし類）/しらす干し/半乾燥品

英名：FISH, MOLLUSKS AND CRUSTACEANS/Fish/sardine, "Shirasuboshi" (boiled and dried whitebait), semi-dried

学名：Engraulis japonicus Sardinops melanostictus

## 01.一般成分表-無機質-ビタミン類

- (注意)  $\mu\text{g}$ は、百万分の一グラムを表す。
- (注意) 可食部  g当たりの数値。 [重量換算](#)

成分表選択
01.一般成分表-無機質-ビタミン類
02.アミノ酸-可食部100g
03.アミノ酸-基準窒素1g
04.アミノ酸-たんぱく質1g
05.脂肪酸-可食部100g
06.脂肪酸-脂肪酸総量100g
07.脂肪酸-脂質1g
08.炭水化物-可食部100g-利用可能炭水化物及び糖アルコール
09.炭水化物-可食部100g-食物繊維
10.炭水化物-可食部100g-有機酸

成分名		値	単位
廃棄率		0	%
エネルギー		187	kcal
		792	kJ
水分		46.0	g
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	33.1	g
	たんぱく質	40.5	g
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	1.8	g
	コレステロール	390	mg
	脂質	3.5	g
利用可能炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	(0.5)	g
	利用可能炭水化物（質量計）	(0.5)	g
	差引き法による利用可能炭水化物	9.6	g
	食物繊維総量	(0)	g
	糖アルコール	-	g
炭水化物	0.5	g	
有機酸	-	g	
灰分	9.5	g	
無機質	ナトリウム	2600	mg
	カリウム	490	mg
	カルシウム	520	mg
	マグネシウム	130	mg
	リン	860	mg
	鉄	0.8	mg
	亜鉛	3.0	mg
	銅	0.07	mg
	マンガン	0.17	mg
	ヨウ素	-	$\mu\text{g}$
	セレン	-	$\mu\text{g}$
	クロム	-	$\mu\text{g}$
	モリブデン	-	$\mu\text{g}$
ビタミンA	レチノール	240	$\mu\text{g}$
	$\alpha$ -カロテン	0	$\mu\text{g}$
	$\beta$ -カロテン	0	$\mu\text{g}$
	$\beta$ -クリプトキサンチン	(0)	$\mu\text{g}$
	$\beta$ -カロテン当量	(0)	$\mu\text{g}$
レチノール活性当量	240	$\mu\text{g}$	
ビタミンD	61.0	$\mu\text{g}$	
ビタミンE	$\alpha$ -トコフェロール	1.5	mg
	$\beta$ -トコフェロール	0	mg
	$\gamma$ -トコフェロール	Tr	mg
	$\delta$ -トコフェロール	0	mg
ビタミンK	(0)	$\mu\text{g}$	
ビタミンB1	0.22	mg	
ビタミンB2	0.06	mg	
ナイアシン	7.4	mg	
ナイアシン当量	15.0	mg	
ビタミンB6	0.04	mg	
ビタミンB12	6.3	$\mu\text{g}$	
葉酸	58	$\mu\text{g}$	
パントテン酸	0.72	mg	
ビオチン	-	$\mu\text{g}$	
ビタミンC	Tr	mg	
アルコール	-	g	
食塩相当量	6.6	g	